Bab

Aktivitas Ritmik (Senam Irama)

Sumber: *www.jawapos.co.id*, 2009

Gambar 7.1 Salah satu contoh aktivitas ritmik dengan menggunakan alat.

Pada Bab sebelumnya, kalian telah mempelajari beberapa bentuk senam lantai. Masih ingatkah kalian? Di Bab 7 ini kalian akan mempelajari tentang aktivitas ritmik yaitu senam irama. Adakah di antara kalian yang pernah mengikuti senam irama? Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan diiringi suatu irama. Senam irama adalah olahraga gerak senam yang mengutamakan pada pembentukan sikap, keharmonisan, dan keindahan gerak tubuh. Di dalam senam irama semua gerakan diprogramkan sesuai dengan irama (musik) yang mengiringi serta memerlukan gerak dasar yang baik yaitu gerak tangan, gerak tubuh, dan gerak kaki.

Kata Kunci

senam irama, senam alat, tongkat, simpai, mengayun, memutar

Pada dasarnya senam irama dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan alat dan tanpa menggunakan alat. Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar gerakan senam irama tanpa menggunakan alat. Nah, di kelas VIII ini kalian akan mempelajari senam irama dengan menggunakan alat. Beberapa alat yang dapat digunakan dalam senam irama antara lain bola, tali atau pita, gada, tongkat, dan simpai. Pada bab ini kalian akan mempelajari senam irama menggunakan alat berupa tongkat dan simpai dengan gerak mengayun dan memutar.

Setelah mempelajari bab ini kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar memegang, gerak mengayun dan memutar tongkat atau simpai, melakukan kombinasi gerak mengayun atau memutar serta mampu melakukan variasi gerakan mengayun dan memutar ke berbagai arah.

A. Senam Irama Menggunakan Tongkat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memegang tongkat pada senam irama, dan
2. mempraktikkan teknik dasar mengayun tongkat ke berbagai arah.

Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam senam irama yaitu adanya irama, kelentukan tubuh atau fleksibilitas, serta kontinuitas gerakan. Oleh karena itu, dalam mempraktikkan gerakan-gerakan dalam irama dengan alat, baik itu gerakan mengayun atau memutar diperlukan nilai disiplin, toleransi, keluwesan gerak dan juga tetap memerhatikan nilai estetika.

Senam irama dapat dilakukan dengan menggunakan alat, salah satunya yaitu tongkat. Tongkat yang digunakan dalam senam irama memiliki ukuran panjang 1 meter dan berdiameter 5 cm.

Adapun cara memegang tongkat dalam senam irama dapat dipegang dengan satu tangan atau dua tangan, jarak tangan satu dengan lainnya selebar bahu, empat jari menyatu dan ibu jari memisah seperti kaki garuda mencengkeram.

Perhatikan Gambar 7.2!

1. Teknik Dasar Memegang Tongkat

Cara memegang tongkat dalam senam irama dapat dilakukan dengan beberapa cara. Berikut ini cara memegang tongkat yang dapat dipraktikkan siswa dalam senam irama.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.2 Cara memegang tongkat pada senam irama.

a. Pegangan Biasa (*Regular Grip*)

Pegangan biasa dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Tongkat dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan melingkar menghadap ke bawah.

b. Pegangan Berlawanan (*Reverse Grip*)

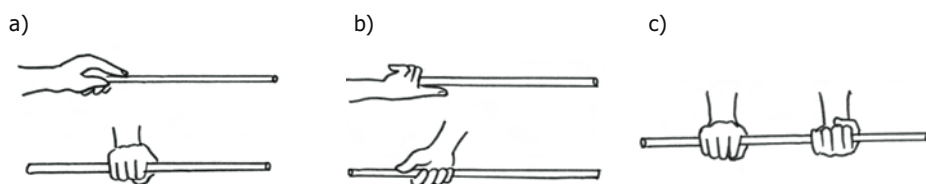
Pegangan berlawanan dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Tongkat dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan melingkar menghadap ke atas.

c. Pegangan Campuran/Kombinasi (*Mixed Grips*)

Pegangan campuran dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Tongkat dipegang dengan satu tangan menghadap ke bawah dan satu tangan menghadap ke atas. Cara ini sering disebut sebagai cara campuran atau kombinasi antara pegangan biasa *(regular grip)* dengan pegangan berlawanan *(reverse grip).*

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.3 Cara memegang tongkat dalam senam irama, a) pegangan biasa/*reguler grip*, b) pegangan berlawanan/*reverse grip*, dan c) pegangan campuran/*mixed grips*.

2. Beberapa Teknik Dasar Gerakan Mengayun Tongkat pada Senam Irama

Latihan gerakan senam irama dengan menggunakan tongkat dapat dilakukan dengan berbagai cara. Namun demikian, dalam setiap gerakan yang dilakukan siswa harus memerhatikan nilai keluwesan gerak dan juga nilai keindahan atau estetika.

Berikut ini macam-macam latihan variasi gerakan senam irama dengan menggunakan tongkat.

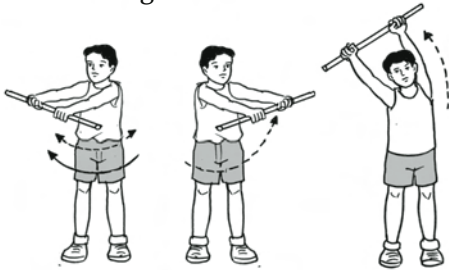
a. Gerak Mengayun Tongkat ke Samping

Gerak mengayun tongkat ke samping dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Sikap awal : tubuh berdiri tegak, kedua lengan ke samping kanan sambil memegang tongkat.

Gerakannya dapat dilakukan seperti berikut ini.

1) Hitungan 1 : ayunkan tongkat ke samping kiri.
2) Hitungan 2 : ayunkan kembali ke samping kanan.
3) Hitungan 3 : ayunkan lagi ke samping kiri.
4) Hitungan 4 : ayunkan tongkat ke atas kepala dan miringkan badan ke kiri.
5) Hitungan 5, 6 , 7 dan 8 latihan sama dengan arah yang berlawanan.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.4 Gerak mengayun tongkat ke samping.

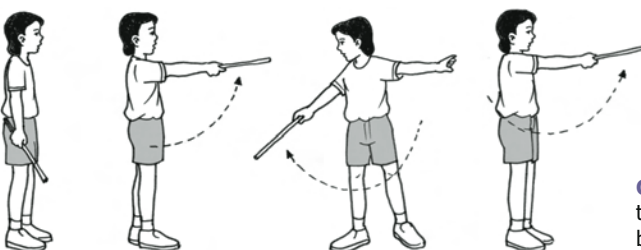
b. Gerak Mengayunkan Tongkat ke Depan dan Belakang

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

Sikap awal : berdiri tegak, kedua lengan berada di samping badan, tangan kanan memegang tongkat.

Gerakannya dapat dilakukan seperti berikut ini.

1) Hitungan 1 : langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan dengan kedua tangan diayunkan ke depan.
2) Hitungan 2 : ayunkan tongkat ke belakang menggunakan tangan kanan, sedangkan tangan kiri tetap lurus ke depan.
3) Hitungan 3 : ayunkan kembali tongkat ke depan dengan tangan kanan, bersamaan kaki kanan dirapatkan.

Selanjutnya, siswa dapat melakukan gerakan yang sama pada hitungan kesatu hingga ketiga dengan tangan kiri. Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.5 Mengayun tongkat ke depan dan belakang.

B. Senam Irama Menggunakan Simpai

Tujuan Pembelajaran

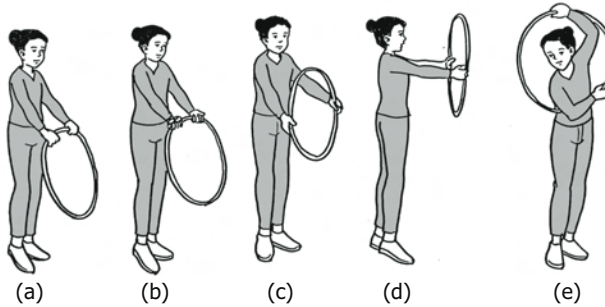
Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar memegang simpai pada senam irama, dan
2. mempraktikkan variasi gerakan senam irama dengan menggunakan simpai.

Simpai merupakan salah satu alat bantu yang dapat digunakan dalam senam irama. Menurut Sayuti Sahara (2002 : 11.35), simpai baru pertama kali digunakan oleh tokoh senam irama Jerman yaitu Hinrich Medau. Olimpiade tahun 1936, dia menyusun rangkaian senam dengan menggunakan simpai sebagai upaya untuk menonjolkan kelima lingkaran Olimpiade. Simpai dapat digunakan secara efektif pada senam irama karena alat ini dapat menyajikan gerakan-gerakan yang cukup spektakuler. Menurut Sayuti Sahara (2002 : 11.36), simpai dapat dibuat dari kayu atau plastik dengan berat minimum 300 gram, dapat dicat apa saja kecuali emas, perak, dan perunggu, atau dibiarkan seperti warna kayu aslinya. Simpai harus bulat, dengan diameter 60 cm – 75 cm untuk anak-anak dan 80 cm – 90 cm untuk dewasa. Lingkarannya sendiri dapat bulat atau segi empat.

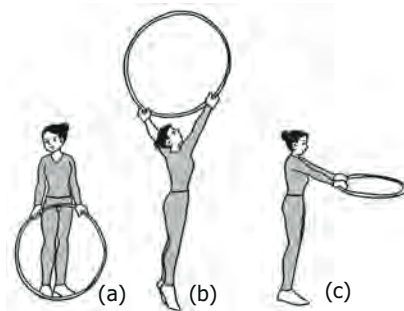
1. Teknik Dasar Memegang Simpai

Gerakan dengan menggunakan simpai dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Setiap gerakan penggunaan simpai harus dilakukan dengan cara penuh disiplin dan juga memerhatikan nilai-nilai toleransi. Menurut Sayuti Sahara (2002 : 11.37), jenis pegangan simpai dibedakan menjadi lima macam berikut ini.

a. Pegangan biasa *(over grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke bawah.
b. Pegangan berlawanan *(under grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke atas.
c. Pegangan dalam *(inside grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua telapak tangan yang menghadap ke luar dan jari-jari ke atas.
d. Pegangan luar *(outside grip)* yaitu simpai dipegang dengan satu atau dua tangan dan telapak tangan menghadap ke arah dalam serta ibu jari menghadap ke atas.
e. Pegangan campuran *(mixed grip)* yaitu simpai dipegang dengan pegangan yang berbeda oleh kedua tangan. Tangan kanan memegang simpai dengan teknik pegangan biasa, sedangkan tangan kiri dengan teknik pegangan berlawanan.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Senam Dasar (2002 : 11.37)*

Gambar 7.6 Macam-macam pegangan pada simpai, (a) pegangan biasa, (b) pegangan berlawanan, (c) pegangan dalam, (d) pegangan luar, dan (e) pegangan campuran.

Simpai yang dipegang oleh dua tangan, dapat dilakukan dengan cara kedua tangan saling merapat, selebar bahu, atau lebih lebar dari bahu. Posisi simpai tidak ada batas dan tergantung dari kebutuhan geraknya seperti setinggi pinggul, dada, atau di atas kepala. Selain itu juga tergantung dari bidang gerak seperti frontal, sagital, dan bidang horizontal. Gerakan ayunan harus dilakukan dengan lengan yang dibengkokkan dan diluruskan saat mengayun sehingga simpai tidak akan menyentuh lantai.

Sumber: *Senam Dasar (2002 : 11.39)*

Gambar 7.7 Beberapa bidang gerak simpai, (a) frontal, (b) sagital, dan (c) horizontal.

2. Bentuk Variasi Gerakan Senam Irama dengan Menggunakan Simpai

Gerakan senam irama dengan menggunakan simpai umumnya identik dengan gerakan yang dilakukan pada alat lainnya dengan cara mengayun, berputar, dan beberapa jenis gerakan lainnya. Konsekuensinya latihan dengan simpai menuntut pengembangan teknik dan keterampilan yang tinggi. Dengan demikian, setiap gerakan menggunakan simpai yang dilakukan menunjukkan nilai keluwesan gerak dan mengandung nilai estetika.

a. Gerakan Mengayun

Simpai dapat diayun dengan satu atau dua tangan pada bidang frontal, sagital, dan horizontal. Gerakan ayunan dapat dilakukan ke depan atau ke belakang, ke dalam atau ke luar, ke kiri atau ke kanan. Proses perubahan simpai dari satu tangan ke tangan yang lain, harus berjalan dengan lancar tanpa mengganggu ayunan.

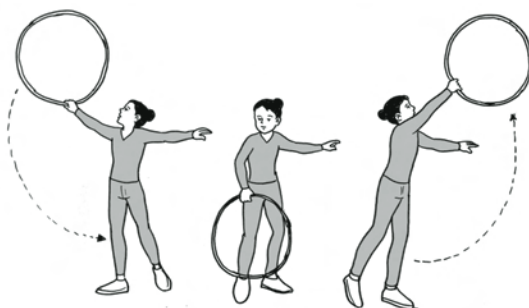
Berikut ini beberapa gerakan mengayun simpai.

1) Gerak mengayun simpai berlawanan arah dengan badan (*swing across the body*)

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki lebar, berat badan ditempatkan pada kaki kanan, kedua lengan diluruskan ke samping.
   (2) Simpai dipegang oleh tangan kanan dengan pegangan di bagian dalam (telapak tangan menghadap ke belakang).

b) Tahap gerakan
   (1) Ayunkan simpai ke bawah menyilang badan ke kiri.
   (2) Ayunkan kembali ke kanan, kemudian pindahkan berat badan dari satu sisi ke sisi lain saat simpai diayunkan.
   (3) Ulangi gerakan tersebut beberapa kali dengan menggunakan tangan kiri dan kanan secara bergantian.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali pada posisi semula.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.8 Mengayun simpai berlawanan arah dengan badan.

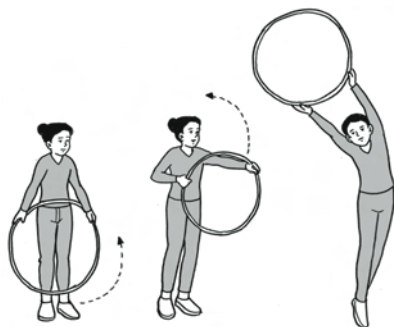
2) Mengayun dan melontar simpai *(swing and lean)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   Berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan memegang simpai di depan badan dengan teknik pegangan luar *(outside grip)*.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Ayunkan simpai ke kiri, ke atas kepala, dan ke arah kanan sisi lontaran.
   (2) Ayunkan kembali simpai di atas kepala, ke kiri dan belakang dari posisi semula.
   (3) Ulangi gerakan di atas dengan arah kebalikannya.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali ke posisi semula.

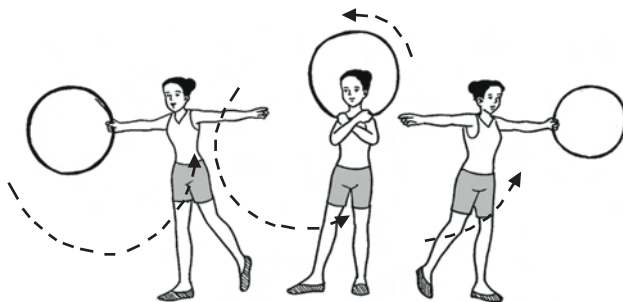
Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.9 Mengayun dan melontar simpai.

3) Gerak mengayun simpai pindah tangan di depan badan *(change hands in front of the body)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan ditumpu oleh kaki kanan, kedua lengan diluruskan ke samping.
   (2) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah.
b) Tahap pelaksanaan
   (1) Ayunkan simpai di depan badan ke arah bawah kemudian atas. Lalu pindahkan simpai ke tangan kiri dengan telapak tangan menghadap ke atas, kemudian ayunkan simpai ke arah sisi kiri.
   (2) Setiap melakukan gerakan mengayun simpai, pindahkan tumpuan berat badan dari satu sisi lainnya mengikuti gerakan simpai.
   (3) Lakukan juga gerakan ini ke sisi yang berlawanan.
c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali ke posisi semula.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.10 Gerakan mengayun simpai pindah tangan di depan badan.

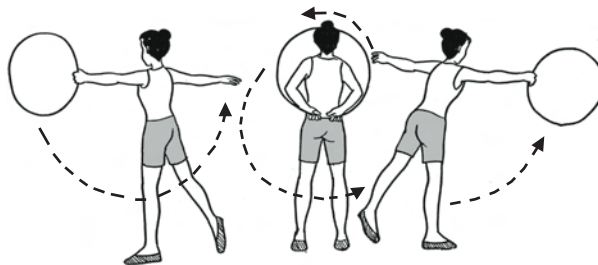
4) Gerak mengayun simpai pindah tangan di belakang badan *(change hands behind body)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kiri.
   (2) Tangan kiri memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Simpai diayun di belakang badan ke arah bawah kemudian ke atas. Selanjutnya simpai dipindahkan ke tangan kanan dengan telapak tangan menghadap ke belakang, kemudian simpai diayun ke sisi kanan.
   (2) Setiap gerak mengayun simpai diikuti perpindahan berat badan.
   (3) Lakukan gerakan yang sama pada arah berlawanan.

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali ke posisi semula.

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.11 Gerakan mengayun simpai pindah tangan di belakang badan.

5) Gerak mengayun simpai pindah tangan di atas kepala *(change hand overhead)*

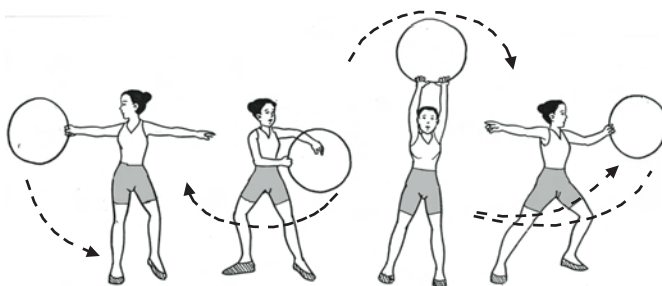
Gerakan ini dapat praktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar dan berat badan bertumpu pada kaki kanan.
   (2) Tangan kanan memegang simpai dengan telapak tangan menghadap ke depan.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Simpai diayun ke bawah melintas badan ke kiri dan kembali ke kanan atas kepala.
   (2) Pindahkan simpai di atas kepala dan ayun simpai ke sisi kiri.
   (3) Setiap gerak mengayun simpai diikuti perpindahan berat badan.
   (4) Lakukan gerakan yang sama dengan arah berlawanan.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula

Perhatikan gambar berikut!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.12 Gerakan mengayun simpai pindah tangan di atas kepala.

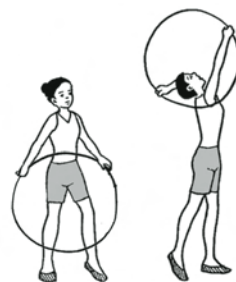
b. Gerakan Memutar

Simpai dapat berputar mengitari poros horizontal atau vertikal dengan cara memutarkannya dengan ibu jari dan jari tangan atau memutarkannya dengan gerakan lengan. Poros horizontal, simpai akan bergerak ke depan atau ke belakang dan poros vertikal, simpai akan berputar ke kiri atau ke kanan. Gerakan memutarkan simpai dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan, tetapi harus dikombinasikan dengan gerakan badan atau langkah-langkah tari. Putaran simpai juga dapat berputar antara ibu jari dengan jari telunjuk dan juga pada telapak tangan maupun bagian belakang telapak tangan. Berikut ini beberapa macam gerakan memutar simpai.

1) Memutar simpai pada arah depan *(turning in frontal plane)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka lebar.
   (2) Simpai dipegang di depan badan oleh kedua tangan dengan teknik pegangan luar pada sisi yang berlawanan.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri dan putar simpai ke kiri di atas kepala hingga lengan kiri membentuk setengah lingkaran di atas kepala dan lengan kanan membentuk setengah lingkaran di depan dada.
   (2) Lakukan gerakan yang sama pada posisi yang berlawanan.

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.13 Memutar simpai pada arah depan *(turning in frontal plane)*.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.13!

2) Memutar simpai arah horizontal *(turning in horizontal plane)*

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Berdiri dengan kedua kaki dirapatkan, kedua lengan diluruskan di atas kepala.

(2) Simpai dipegang menggunakan kedua tangan di atas kepala searah horizontal dengan pegangan luar *(outside grip)*.

b) Tahap pelaksanaan

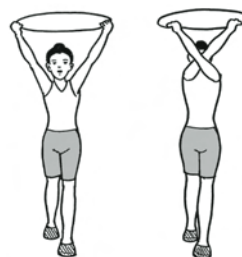
(1) Putar simpai ke kanan dengan tangan kiri dan lengan kanan memutar ke kiri.

(2) Akhiri gerakan lengan menyilang di depan kepala dan gerakan kembali pada posisi semula.

(3) Lakukan pula gerakan dengan arah yang berlawanan.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.14!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 7.14 Memutar simpai pada arah horizontal *(turning in horizontal plane).*

3) Memutar simpai pada arah sagital

Gerakan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan

(1) Sikap berdiri sambil melangkah, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan berat badan bertumpu pada kaki kanan.

(2) Simpai dipegang menggunakan kedua tangan, di sebelah kanan badan dengan teknik pegangan dalam dan tangan kiri dengan teknik pegangan luar.

b) Tahap pelaksanaan

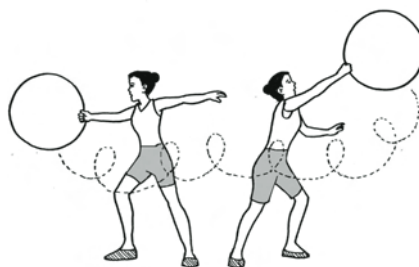
(1) Pindahkan tumpuan berat badan pada kaki kiri bersamaan simpai diputar ke atas belakang kepala dengan kedua tangan tetap memegang simpai.

(2) Pindahkan kembali tumpuan berat badan pada kaki kanan bersamaan itu simpai diputar kembali ke posisi semula.

(3) Kemudian, lakukan gerakan kebalikannya.

c) Akhir gerakan

Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.15!

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 7.15 Memutar simpai pada arah sagital.

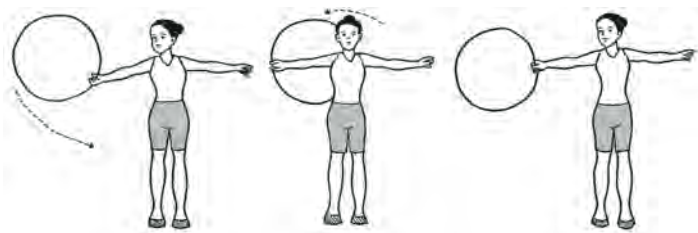
4) Memutar simpai di depan lengan (*circle in front of the arm*)

Gerakan ini dapat praktikkan siswa dengan cara berikut ini.

a) Tahap persiapan
   (1) Berdiri dengan kedua kaki rapat.
   (2) Simpai dipegang dengan tangan kanan, posisi telapak tangan menghadap ke belakang.

b) Tahap pelaksanaan
   (1) Putar simpai ke arah dalam melingkar dasar ibu jari sambil dipegang longgar, akhir putaran simpai dipegang dengan erat dan telapak tangan menghadap dalam.
   (2) Lakukan gerakan yang sama pada arah berlawanan (menggunakan tangan kiri).

c) Akhir gerakan
   Sikap badan kembali pada posisi semula.

Perhatikan Gambar 7.16!

Sumber: *Dokumen Penerbit*, 2009

Gambar 7.16 Memutar simpai di depan lengan.

Informasi & Tips

- ☆ Lakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan latihan menggunakan alat.
- ☆ Alat yang digunakan harus aman dipastikan kelayakannya.
- ☆ Lakukan latihan setiap gerakan secara berulang-ulang.
- ☆ Setiap gerakan harus diikuti dengan keluwesan gerak tubuh.
- ☆ Setiap gerakan mengayun dan memutar simpai diikuti gerak memindahkan berat badan.

Info Khusus

Senam ritmik modern dikembangkan dari senam irama dan tari. Dalam senam ritmik, pesenam melakukan gerakan bersama alat (tali, pita, tongkat, simpai, bola) yang diiringi musik. Senam ritmik pertama kali dipertandingkan dalam Olimpiade XIV di Melbourne tahun 1956, namun hanya nomor perorangan. Adapun senam ritmik beregu mulai dipertandingkan pada Olimpiade XXIV di Seoul tahun 1988.

Rangkuman

- ☆ Senam irama dapat dilakukan baik dengan menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat.
- ☆ Beberapa alat yang dapat digunakan dalam senam irama antara lain bola, tali atau pita, gada, tongkat, dan simpai.
- ☆ Senam irama merupakan rangkaian gerakan senam yang dilakukan dengan rangkaian langkah-langkah disertai ayunan lengan dan sikap badan dengan diiringi suatu irama.
- ☆ Alat tongkat yang digunakan dalam senam irama memiliki ukuran 1 meter dan diameter 5 cm.
- ☆ Cara memegang tongkat dalam senam irama dapat dilakukan beberapa macam yaitu pegangan biasa *(regular grip)*, pegangan berlawanan *(reverse grip)*, dan pegangan campuran *(mixed grip)*.
- ☆ Alat bantu simpai dalam senam irama dapat dibuat dari kayu atau plastik dengan berat minimum 300 gram, dengan diameter 60 cm – 75 cm untuk anak dan 80 cm – 90 cm untuk dewasa.
- ☆ Cara memegang simpai dalam senam irama terdiri atas lima macam yaitu pegangan biasa (*over grip*), pegangan berlawanan (*under grip*), pegangan dalam (*inside grip*), pegangan luar (*outside grip*), dan pegangan campuran (*mixed grip*).
- ☆ Bidang gerak simpai terdiri atas bidang frontal, sagital, dan bidang horizontal.

Evaluasi Bab 7

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Di bawah ini merupakan unsur-unsur gerakan dalam senam irama, *kecuali* ...
   a. ritmik
   b. keluwesan
   c. kekuatan
   d. kontinuitas
2. Dalam melakukan senam irama gerakannya harus bersifat kontinuitas artinya ... .
   a. tidak terputus-putus
   b. fleksibel
   c. luwes
   d. tepat dengan irama

3. Berat simpai untuk pertandingan adalah ... .
   a. 100 gram
   b. 200 gram
   c. 300 gram
   d. 400 gram
4. Alat simpai untuk pertandingan dapat dibuat dari bahan ... .
   a. kayu
   b. plastik
   c. fiberglass
   d. aluminium
5. Pegangan simpai dengan telapak tangan menghadap ke atas adalah ... .
   a. *inside grip*
   b. *regular grip*
   c. *reverse grip*
   d. *outside grip*
6. Pegangan simpai dengan telapak tangan menghadap ke bawah adalah ...
   a. *inside grip*
   b. *regular grip*
   c. *reverse grip*
   d. *outside grip*
7. Sikap awal lengan pada umumnya dimulai dengan kedua lengan diluruskan ke ... .
   a. atas
   b. samping
   c. depan
   d. belakang
8. Teknik pegangan simpai yang digunakan dalam gerakan mengayun dan melontar simpai adalah teknik ... .
   a. pegangan biasa
   b. pegangan berlawanan
   c. pegangan dalam
   d. pegangan luar
9. Perpindahan simpai dilakukan saat melakukan gerak mengayun simpai pindah tangan depan badan adalah saat ... .
   a. sampai di depan badan
   b. sampai di samping badan
   c. sampai di atas badan
   d. sampai di belakang badan

10. Jenis pegangan *under grip* dalam senam irama terdapat pada alat ... .
    a. pita
    b. simpai
    c. gada
    d. tongkat
11. Pada arah gerakan mengayun simpai saat melakukan teknik mengayun simpai berlawanan arah dengan badan adalah ke ... .
    a. atas melintasi badan ke kiri
    b. bawah melintasi badan ke kiri
    c. belakang melintasi badan ke kiri
    d. depan melintasi badan ke kiri
12. Posisi telapak tangan saat memegang simpai dengan teknik pegangan berlawanan adalah menghadap ke ... .
    a. atas
    b. belakang
    c. bawah
    d. depan
13. Alat bantu berbentuk tongkat yang digunakan dalam senam irama memiliki panjang ... .
    a. 5 cm
    b. 50 cm
    c. 1 meter
    d. 10 meter
14. Di bawah ini adalah beberapa bidang gerak dalam senam irama menggunakan simpai, *kecuali* ... .
    a. frontal
    b. sagital
    c. horizontal
    d. diagonal
15. Posisi kedua lengan saat memutar simpai arah horizontal adalah ... .
    a. menyilang di depan kepala
    b. menyilang di belakang kepala
    c. menyilang di atas kepala
    d. menyilang di samping kepala

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Apakah yang dimaksud dengan fleksibilitas gerakan dalam senam irama?
2. Sebutkan tiga macam gerak dasar dalam senam irama!
3. Apakah yang dimaksud dengan kontinuitas gerakan dalam senam irama?

4. Jelaskan ukuran tongkat yang dapat digunakan sebagai alat bantu dalam senam irama!
5. Bagaimanakah langkah-langkah teknik dasar gerakan mengayun tongkat ke samping?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Senam alat menggunakan simpai termasuk kategori aktivitas ritmik yang relatif baru. Pada mulanya, senam simpai dirasa kurang memberikan nilai bagi pengembangan fisik. Namun, dalam waktu yang relatif singkat alat simpai menjadi salah satu yang memiliki nilai tersendiri, untuk digunakan dalam senam dan akhirnya dimasukkan pada acara Kejuaraan Dunia senam ritmik modern sejak tahun 1963. Diskusikan dengan kelompok belajar kalian untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut ini.

1. Mengapa dalam gerakan memutar simpai harus dikombinasikan dengan gerakan badan atau langkah-langkah tari?
2. Dari bagian tubuh yang mana terjadinya gerakan pada gerakan memutar alat simpai? Coba salah satu dari kalian mempraktikkannya!

Tugas Praktik

1. Coba praktikkan cara memegang tongkat pada senam irama, baik cara pegangan biasa, pegangan berlawanan, maupun pegangan campuran!
   Cara manakah yang paling cocok menurut kalian? Mengapa?
2. Coba praktikkan beberapa gerakan menggunakan tongkat!
   Apakah kalian mengalami kesulitan? Jika ya, langkah apakah yang akan kalian lakukan? Jelaskan!
3. Coba praktikkan beberapa gerakan mengayun simpai pada senam irama!
   Apakah kalian merasa lebih sulit daripada melakukan gerakan menggunakan tongkat? Ataukah gerakan yang kalian lakukan terasa kaku? Jika ya, apakah yang akan kalian lakukan untuk memperbaikinya?
4. Coba praktikkan beberapa gerakan memutar simpai pada senam irama!
   Apakah kalian masih mengalami kesulitan seperti pada saat melakukan gerakan mengayun simpai? Jika ya, langkah apakah yang akan kalian lakukan? Jelaskan!